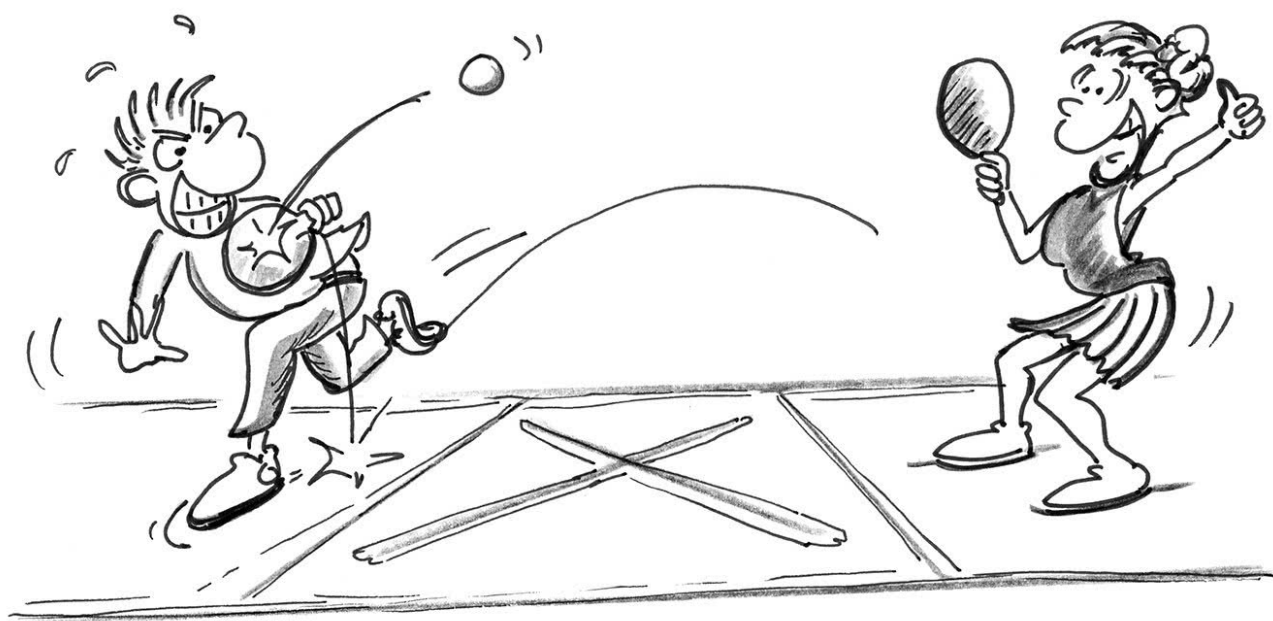


Entraînement pour la prévention des chutes: Jeux de renvoi

Les capacités d'équilibre dynamique et le multitâche trouvent un champ d'entraînement idéal avec les jeux de renvoi. Des exercices complémentaires pour le renforcement du tronc et des jambes ainsi que pour l'équilibre statique se combinent aisément avec le maniement de la balle et de la raquette. En plus de procurer un plaisir certain, cet entraînement est un précieux allié pour la prévention des chutes.



Les 12 exercices de prévention des chutes présentés ci-dessous sont conçus dans une optique globale, de manière à être réalisables:

- dans de nombreux jeux de raquettes: tennis, mini-tennis, street racket, tennis de table (en partie), badminton;
- par des personnes aux prérequis différents en terme de condition physique et de coordination;
- avec peu de matériel et une organisation simple;
- avec différentes raquettes et balles adaptées aux capacités des participants;
- sans délimitations de terrains officiels pour la plupart.

Pour garantir l'efficacité de l'entraînement, chaque cours doit comprendre des exercices d'équilibre, de force et de tâches multiples (multitâche).

- Equilibre statique
- Equilibre dynamique
- Force des jambes

- [Force du tronc](#)
- [Multitâche moteur/cognitif](#)

La main comme raquette

Dans la plupart des jeux de renvoi, la paume de la main peut remplacer la raquette. Pour cela, deux variantes possibles:

- rattraper la balle avec une ou deux mains, puis la relancer;
- frapper la balle avec la paume de la main relâchée mais ferme, doigts légèrement écartés.

Ainsi, des personnes avec déficits moteurs peuvent participer (inclusion/intégration) et jouer sans raquette.

Street racket

Le concept du street racket répond aux cinq caractéristiques évoquées plus haut grâce à sa très grande diversité et la simplicité de sa mise en oeuvre. Le street racket est un jeu de renvoi suisse destiné à tous et que l'on peut pratiquer partout sans gros investissement.

- [Plus d'informations et de jeux](#)

Source: Marcel Straub, inventeur et directeur de Street Racket



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO